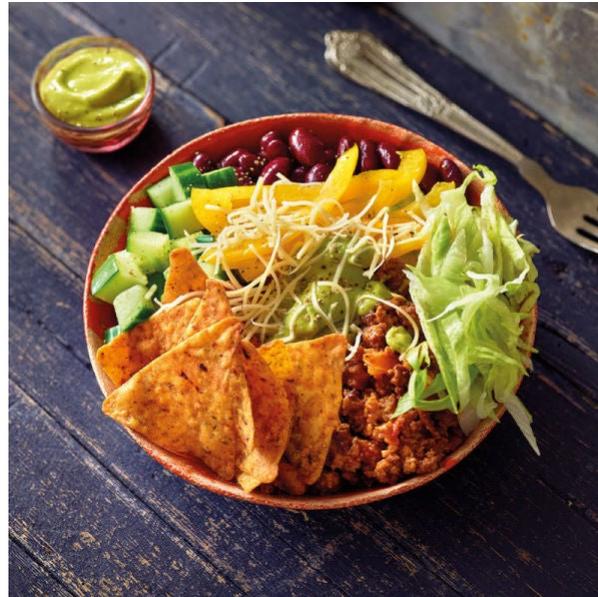




Bowl mexicain sauce à l'avocat

11

Temps total: 0:20**Préparation:** 0:15**Cuisson:** 0:05**Portion(s):** 2**Difficulté:** Facile

Ingrédients

Tomates, fraîches

2 pièce(s)

0

Poivron

2 pièce(s), petit, jaune

0

Concombre

 $\frac{1}{2}$ pièce(s), grand

0

Haricots rouges (conservé)

150 g

0

Salade iceberg

 $\frac{1}{4}$ tête(s)

0

Avocat

50 g

4

Jus de citron vert/lime

1 CS

0

Eau

50 ml

Sel iodé

1 pincée(s)

0

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Huile de colza

1 cc

1

Boeuf, coin/noix, cru

200 g, haché

3

Paprika, en poudre

1 cc

0

Concentré de tomate

1 CS

0

Tortilla Chips

25 g

4

Fromage râpé, allégé

2 CS

2

Instructions

- 1** Laver, épépiner et couper en petits dés les tomates. Laver, épépiner et couper en lanières les poivrons. Laver et couper en dés le concombre. Rincer et égoutter les haricots rouges. Laver, essorer et couper en fines lanières la salade.
- 2** Pour la sauce, réduire en purée l'avocat, le jus de citron vert, l'eau, le sel et le poivre. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y saisir la viande hachée en évitant la formation de paquets. Saler et poivrer. Assaisonner avec le paprika. Ajouter le concentré de tomates et les tomates. Laisser mijoter env. 5 minutes.
- 3** Dresser la viande hachée, le concombre, les haricots rouges, les poivrons, la salade et les tortilla chips séparément dans un bol. Saupoudrer de fromage râpé et arroser de sauce. Servir.

